

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Развитие основных физических качеств у детей дошкольного возраста
средствами оздоровительной физической культуры**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Черных Никита Николаевич,
обучающийся ФИЗК-1502 группы
очного отделения

дата Н.Н. Черный

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

Научный руководитель:
Столярова Клара Григорьевна
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

дата И.Н. Пушкарева

дата К.Г. Столярова

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	9
1.1 Место и роль физической культуры в общей системе воспитания детей дошкольного возраста	9
1.2. Цель, задачи, средства физического воспитания в дошкольных учреждениях	14
1.3. Единство обучения, воспитания и развития ребенка в процессе физического воспитания	21
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	25
2.1. Организация исследования	25
2.2. Методы исследования	28
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ ...	33
3.1. Результаты сравнительного анализа физической подготовленности дошкольников	33
3.2. Результаты сравнительного анализа состояния здоровья детей	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	51
ПРИЛОЖЕНИЕ	56

ВВЕДЕНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования нацеливает педагога на физическое развитие, которое включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных видов движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).[1, 12]

В современном обществе огромное внимание уделяется развитию детей, в том числе развитию их физических качеств. Именно в детстве закладывается основа личности. Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личные, морально-волевые и поведенческие качества. Здоровое поколение – основа любого государства, именно поэтому выбранная тема работы является актуальной.

На современном этапе одним из актуальных вопросов является поиск новых форм и методов обучения детей. С повышением внимания к развитию личности ребенка связывается возможность обновления и качественного улучшения системы дошкольного физического воспитания. Актуальность выбранной темы обусловлена ещё и тем, что среди педагогов-теоретиков существует спор о том, на сколько физические качества зависят от врождённых факторов и есть ли необходимость их специального развития у дошкольников.

Исследованием по проблеме физической подготовленности дошкольников занимались Н. Лескова, Л. Ноткина, Е.Я. Бондаревская и др.; тему проблемы развития физических качеств дошкольников исследовали В.Н. Занефский, З.И. Кузнецова, М.Х. Спаева; проблеме организации и использования подвижных игр в ДОУ уделяли внимание в своих работах Я.Э.Степаненкова, В.А. Страновского, Е.А. Тимофеева.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста – наука об общих закономерностях физического воспитания и формировании личности ребенка. Она изучает закономерности физического воспитания ребенка в процессе воспитания и обучения. Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности. Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания, усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности.

Одним из важнейших признаков здоровья является физическое развитие ребенка. За последние 20 лет отмечается рост количества функциональных отклонений у одного ребенка с возрастом: в 4-летнем

возрасте преобладающее большинство детей имеет 1-3 отклонения со стороны различных функциональных систем (сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной, нервной и др.); к 6 годам их число почти у 50% детей возрастает до 4-5.

В настоящее время медики обеспокоены тем, что дети физически не развиты. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей 1-й группы здоровья (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось - детей 2-й группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и 3-й группы - с хроническими заболеваниями (с 15,9 до 17,3%). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей.

Проблема исследования заключается в разработке и поиске новых методических подходов к использованию подвижных игр в развитии физических качеств старших дошкольников как основы их физической подготовленности. Разработка вопроса развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности если и затрагивалась в ряде работ, то только фрагментарно. В связи с вышеизложенным очевидна актуальность темы дипломной работы, заключающаяся в разработке и поиске новых методических подходов к организации физкультурно-оздоровительной работе в развитии физических качеств дошкольников как основы их физической подготовленности.

Сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения является одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами. В образовательных программах дошкольного учреждения имеются разделы, посвященные изучению организма человека, обеспечению безопасности его жизнедеятельности. Не исключая этих подходов, мы считаем, что главное – помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни,

научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» и другие [22, 40, 43].

Содержание физкультурно-оздоровительной работы, несмотря на значительный период реформирования дошкольного образования, по-прежнему оставляет желать лучшего.

По результатам обследования детей, поступающих в дошкольные образовательные учреждения (ДОУ), наблюдается снижение показателей уровня их здоровья и физического развития. Недостаточная двигательная активность- гипокинезия – отмечается у совсем маленьких детей. Конечно , в первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система, снижается тонус мышц. Тем самым происходит нарушение осанки. Кровообращения ,сердечнососудистой системы, функции дыхания, центральной нервной системы. В связи с этим в настоящее время остро стоит вопрос организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Актуальной задачей физического воспитания, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста, на основе формирования у них потребности в движениях». Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и

физического развития детей. Большую работу в этом направлении провели известные в сфере дошкольного образования психологи О.М. Дьяченко, Е.А. Екжанова и многие другие [17, 18, 27].

Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы.

Важным во многих определениях здоровья является отношение к нему как к динамичному процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им. Данная проблема волнует врачей, воспитателей, и родителей, в ДОУ создаются условия для сохранения и укрепления здоровья детей.

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, психологические.

Вместе с тем пока еще рано говорить о том, что предлагаемые для использования в дошкольном учреждении физкультурно-оздоровительные технологии совершенны и, вследствие этого, эффективны. Для этого необходимо время.

Ведущие цели физкультурно-оздоровительной работы в детском саду – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культурной личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Поэтому актуальнейшей задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оснований модернизации содержания физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении достаточно много. Но главными считают следующие вопросы:

- 1) необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;
- 2) необходимость преодоления узкоспециализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания.

Объект исследования: физкультурно-оздоровительный процесс с детьми старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: средства и формы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.

Цель исследования: повышение уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста в условиях ДООУ.

Задачи:

1. Проанализировать состояние проблемы в научно-методической и психолого-педагогической литературе.
2. Выявить уровень развития физических качеств старших дошкольников и их физической подготовленности.
3. Создать комплекс условий для развития физических качеств старших дошкольников.
4. Экспериментально доказать эффективность разработанной системы физкультурно-оздоровительной работы для повышения уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Структура выпускной квалификационной работы.

ВКР изложена на 59 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы, включающего 44 источника и приложения. Текст ВКР снабжена таблицами и рисунками.

Глава 1. Теоретические основы развития основных физических качеств в дошкольных образовательных учреждениях

1.1. Место и роль физической культуры в общей системе воспитания детей дошкольного возраста

Физическая культура играла важную роль на всех этапах развития человеческого общества. Ее роль значительно возросла в современном обществе. Связано это с тем, что в наши дни существенно снизилась доля тяжелого физического труда. Если сто лет назад 98% энергии, необходимой для материального производства, создавалось за счет мускульных движений человека и домашних животных, то в наши дни этот показатель составляет 2-3%.

Недостаток двигательной активности (гипокинезия и гиподинамия) привели к появлению новых, ранее неизвестных болезней (эндокринные и онкологические) и более острому проявлению таких болезней, как заболевания сердечнососудистой, дыхательной, костно-мышечной и пищеварительных систем. Отмечается резкий рост нервно-психических заболеваний. Специалисты связывают это, прежде всего с тем, что при значительном сокращении двигательной активности, существенно возросла нервно-эмоциональная составляющая жизни.

Вышеперечисленное позволяет считать, что роль систематических занятий физическими упражнениями в современном обществе возрастает как компенсатора негативных явлений современной цивилизации [21].

Физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Всемирная организация здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: «К 2000 году – здоровье каждому человеку планеты!» При этом понятие «ЗДОРОВЬЕ» поднимает роль физической культуры на совершенно новый уровень она становится основой

формирования здорового образа жизни человека и закладываются в дошкольном возрасте.

Достаточно внимания уделяется физическому воспитанию, системе физкультурно-оздоровительной работы: утренней и бодрящей гимнастике после сна, непосредственной образовательной деятельности по формированию ЗОЖ, физкультурным занятиям, спортивным праздникам и досугам. В них реализуется естественная потребность детей в движении, и через положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка, закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются физические навыки.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский [38] подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы [44].

Вся система физического воспитания в дошкольном учреждении должна быть, прежде всего, ориентирована на развитие и совершенствование сердечнососудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Основным же средством этого развития являются движения [1].

Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности. В настоящее время в ряде детских учреждений работа по физическому воспитанию ведут инструктора физической культуры. Но в большинстве дошкольных учреждений проведением занятий по физической культуре по-прежнему занимаются воспитатели [44].

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей. Во время занятий физической культурой со старшими дошкольниками важно удовлетворение их естественной потребности в движении и ощущении «мышечной радости». При этом особое внимание следует обратить на развитие интереса детей к спортивным занятиям, желание посещать их. Детям не интересны «традиционные» занятия, они быстро утомляются и начинают отвлекаться.

Физическая культура в дошкольных учреждениях направлена не на результат, а на процесс, получения удовольствия от занятий физическими упражнениями.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи, с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка, и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим теория физического воспитания детей разрабатывает содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальные педагогические условия его реализации

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу [26].

Вместе с тем предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом.

Планируя занятия по физической культуре с детьми дошкольного возраста, учитываем следующие факторы:

- упражнения должны соответствовать возрастным и функциональным возможностям ребенка;
- оказывать воздействие намышц плечевого пояса, спины, живота, ног;
- использовать постоянно нарастающей нагрузки на организм и снижение ее в конце занятия;
- согласование методов и способов организации детей с их возрастными возможностями;
- подвижные игры после упражнений должны быть закончены спокойной ходьбой;
- организация двигательной деятельности должна вызывать у ребенка положительные эмоции;

Физическое воспитание в то же время комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всех формах организации физического воспитания детей (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность и так далее) внимание воспитателя направляется на воспитание мыслящего, сознательно действующего в меру своих возрастных возможностей ребенка. Успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем мире, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований, охватывающих многообразные стороны воспитания ребенка. Данные исследований, проверенные в массовой

практике детских учреждений, вводятся в программы, учебные пособия, учебники и в практическую работу с детьми, содействуя прогрессу всего воспитательно-образовательного процесса. Таким образом, теория физического воспитания детей дошкольного возраста содействует совершенствованию всей системы физического воспитания [26].

Осуществлять физическое воспитание детей, это значит:

1. Уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей.
2. Формулировать задачи физического воспитания на определенный период (например, на учебный год) и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей.
3. Организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях.
4. Проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути к достижению целей.
5. Сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами.
6. Владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его [44].

Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений двигательная активность в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Ребенок по своей природе готов постоянно двигаться, в движении он познает мир [31].

1.2. Цель, задачи, средства физического воспитания в дошкольных учреждениях

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Для эффективного управления процессом двигательной деятельности, целенаправленного развития умений и способностей личности ребенка, улучшения его физического состояния Л.Д. Глазырина [10] выделила направления в работе воспитателя в соответствии с задачами, определенными системой физического воспитания.

Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста при общей целевой направленности конкретизируются с учетом возрастных особенностей.

Оздоровительное направление обеспечивает укрепление здоровья детей средствами физической культуры и направлено на развитие компенсаторных функций, устранение недостатков в физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды.

На основании цели оздоровительного направления необходимо решение следующих задач:

1. Формировать правильное отношение детей к спортивным занятиям, мероприятиям.
2. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.
3. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья [10].

Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника,

развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы [44].

Кроме того, важно повышать общую работоспособность, у детей учитывая особенности развития детского организма, задачи определяются в более конкретной форме: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, способствовать правильному развитию терморегуляции. Совершенствовать деятельность центральной нервной системы: способствовать уравниваемости процессов возбуждения и торможения, их подвижности, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств.

Специально организованные формы организации обучения детей помогают выработать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью, умение определять свое состояние и ощущения, быть самостоятельным.

Руководителю физического воспитания в данном вопросе лучше действовать по формуле:

- Сначала помочь ребенку осознать, зачем ему нужно это делать.
- Затем научить в развлекательной форме.
- И только потом приучать выполнять эти действия ребенку самостоятельно.

По мере привыкания к ежедневным физическим упражнениям у детей вырабатывается потребность в них, вызываемая «мышечным томлением», в результате чего дети вырастают здоровыми и трудолюбивыми.

Для реализации цели образовательного направления – обеспечить обучение движениям и двигательным действиям, развивать физические качества, гарантирующие всестороннее и гармоничное развитие ребенка – необходимо решить следующие задачи:

1. Организовать (насколько это возможно) весь процесс обучения в естественных обстоятельствах и условиях.

2. Создать условия для самостоятельного познания окружающей им действительности в двигательной сфере с помощью собственных усилий ребенка.

3. Способствовать во всем процессе обучения двигательным действиям развитию эмоциональной сферы.

4. Обращать серьезное внимание на постановку задач при обучении отдельным двигательным действиям, формирование и совершенствование новых двигательных умений и навыков, в спортивном направлении [10].

Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию: ребенок, ползая сам, приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними.

Физкультурные занятия - являются одной из основных форм проведения физкультурно-оздоровительной работы в саду. Много нового и интересного узнают ребята на занятиях по физкультуре. Они «отправляются» в увлекательные путешествия, учатся помогать друг другу, вместе преодолевают препятствия, радоваться успехам товарищ.

Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы. Двигательные навыки, сформированные у детей дошкольного возраста, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции). Объем двигательных навыков по возрастным данным находится в программе. У дошкольников необходимо сформировать навыки выполнения строевых, обще-

развивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (городки, настольный теннис) и выполнять элементы спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол и т.д.). В этом возрасте приобретает большое значение привитие первоначальных навыков личной и общественной гигиены (мытьё рук, забота о костюме, обуви и т.д.). Полученные знания позволяют детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно, самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и семье.

Воспитательное направление обеспечивает социальное формирование личности; ее эволюцию с учетом фактора развития; творческую организацию способностей человека, предусматривающая нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности, формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

На основании цели воспитательного направления достичь положительных результатов в формировании личности через двигательную сферу ребенка необходимо решить следующие задачи:

1. Способствовать проявлению смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.

2. Создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость.

3. Научить детей ухаживать за спортивным оборудованием, инвентарем, пользоваться им постоянно. Напоминать им о необходимости бережного отношения к нему.

4. Влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоническому, пропорциональному развитию тела, формированию осанки, изяществу, ловкости, грациозности и уверенности в движениях.

5. Создавать все возможные условия для проявления положительных эмоций [10].

Первые семь лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющим фактором с первых месяцев жизни является окружающая среда и воспитание ребенка. Поэтому очень важно создать такие условия и так организовать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительно эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие [26].

Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физических упражнений следует развивать способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений. Дети также овладевают трудовыми навыками, связанными с оборудованием помещения (устройство ямы с песком для прыжков в длину, заливка катка и т.д.).

Целью физического воспитания является формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни- это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, умение применить на практике в реальной жизни полученные знания и навыки.

В каких бы условиях не воспитывался ребенок, ему необходимы средства для своевременного и правильного развития движений: просторное помещение, пособия и предметы, побуждающие его к действию, подвижные игры, музыкальные занятия, а так же специальные занятия физической культурой [11].

Обязательным условием полноценного решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач является комплексное использование всех перечисленных средств физического воспитания. Эффективность реализации указанных задач на разных возрастных этапах повышается при правильном сочетании основных и дополнительных средств. Так, в первые 3 мес. жизни ребенка наибольшее значение имеют гигиенические факторы, естественные силы природы, безусловные рефлексы. На первом году жизни используется массаж, пассивные, пассивно-активные упражнения, основные движения (ползание и др.). С возрастом роль гигиенических факторов, естественных сил природы не снижается, но затрачивается меньше времени на сон, питание и др. и создаются предпосылки для использования более сложных физических упражнений.

Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляет обязательное условие для решения задач физического воспитания.

Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятие физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной системы. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, игрушек, одежды, обуви служат профилактикой заболеваний. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Например, регулярное и доброкачественное питание положительно влияет на деятельность органов пищеварения и обеспечивает своевременную доставку другим органам необходимыми питательными веществами, а значит, содействует нормальному росту и развитию ребенка. Полноценный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение предупреждает возникновение заболевания глаз. Соблюдение твердого режима дня приучает к

организованности, дисциплинированности и т.д. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливает положительное влияние физических упражнений на организм, и повышают работоспособность человека. В процессе занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечных излучениях или в воде (плавание) возникает положительные эмоции, повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше потребляется кислорода, усиливается обмен веществ и т.д.).

Естественные силы природы могут использоваться и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи, механического воздействия на тело человека. Воздух с лесов, садов, парков, содержащий особые вещества фитонциды, способствуют уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на организм человека. Солнечные лучи способствуют отложению витамина Д под кожей, убивает различные микробы и охраняет человека от заболевания РАХИТ. Для разностороннего влияния на организм следует принимать все естественные силы природы, целесообразно сочетая их.

Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания оказывающего на человека разностороннее воздействие. Они используются для решения задач физического воспитания: содействуют осуществлению умственного, трудового, а также являются средством лечения при многих заболеваниях [26].

Танцевальные упражнения, сопровождаемые музыкой, влияют на все системы организма, развивают физические качества (ловкость, быстроту и др.), а также вырабатывают плавность, непринужденность, выразительность движений, вызывают положительные эмоции, способствуют формированию навыков правильной осанки. В связи с этим используются в качестве средства физического воспитания разнообразные элементы плясок, танцев (галоп, приставной шаг и др.).

Движения, входящие в различные виды деятельности (труд, рисование, лепка и др.), могут оказывать положительное влияние на организм ребенка, если будет строго соблюдаться правильная осанка, а также дозировка физической нагрузки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Движения, физические упражнения, считаются специфическим средством физического воспитания. Двигательная активность – биологическая потребность организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

1.3. Единство обучения, воспитания и развития ребенка в процессе физического воспитания

Обучение является составной частью целостного педагогического процесса, направленного на формирование всесторонне и гармонически развитой личности. В физическом воспитании обучения движениям осуществляется путем непосредственного руководства воспитателя и самостоятельной деятельности детей под его наблюдением [5].

На занятиях физическими упражнениями дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Через систему специальных упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья (правильная осанка, походка), учатся защищаться от микробов, избегать опасных мест, при необходимости оказывать себе и другим элементарную помощь. Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес физической стороне своей жизни.

В ходе обучения двигательным действиям происходит развитие познавательных, волевых и эмоциональных сил ребенка и формирования его практических, двигательных навыков. Обучение движениям оказывают целенаправленное влияние на внутренний мир ребенка, его чувства, мысли, постепенно складывающиеся взгляды, нравственные качества.

В процессе воспитания двигательных действий, учитывая психофизиологические особенности развития ребенка, опираясь на его возможности, взрослый последовательно ставит перед ним новые двигательные программы. Конкретно это выражается в постепенно повышающихся требованиях программы физического воспитания, направленных на формирование двигательных навыков и физических качеств.

Усвоение нового материала требует от ребенка определенных физических и психических усилий, преодоление трудностей. В каждом отдельном случае новое программное требование является противоречивым по отношению к реальному уровню развития движений, к уже достигнутым двигательным умениям и навыкам. Преодоление этого противоречия и составляет движущую силу развития.

В сложных действиях проявляется воля ребенка – преодоление препятствий при достижении поставленной цели. Действенными факторами воспитания воли дошкольника могут служить условия, побуждающие к преодолению трудностей. Особенно ценными в этом отношении являются подвижные и спортивные игры, физические упражнения, основанные на продолжительном и многократном повторении однообразных двигательных действий. При их выполнении требуется выполнять волевые усилия для преодоления постепенно растущего физического и эмоционального напряжения. Большое значение имеют применения методов стимулирования волевых усилий, контроль и учет степени развития волевых качеств.

Обучение требует у ребенка собранности, внимания, конкретности представления, активности мысли, развития памяти: эмоциональной, если

процесс обучения вызывает заинтересованность и связанный с этим эмоциональный отклик. Образной – при восприятии наглядного образца движений воспитателя и выполнения упражнений детьми. Словесно-логической – при осмысливании задачи и запоминании последовательности выполнения всех элементов упражнения, содержания и действия в подвижной игре и самостоятельного их выполнения. Двигательной (моторной) - в связи с практическим выполнением упражнений самими детьми; произвольной, без которой невозможно сознательное, самостоятельное выполнение упражнений.

Обучение детей тесно связано с нравственным воспитанием, формированием моральных чувств и сознания ребенка, развитие его морально-волевых качеств: доброжелательности и взаимопомощи, целеустремленности, честности.

Большое значение в физическом воспитании детей имеет и совместная работа с родителями, так как основы здоровья закладываются в семье. Без помощи со стороны семьи физкультурно-оздоровительная работа, организуемая в дошкольных учреждениях, не может быть успешной. Педагоги, методисты, психологи передают им необходимые знания о возрастных и психологических особенностях детского организма, вводят в курс тех проблем и достижений, которые имеются у ребенка, знакомят родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка, с основными методами профилактики детской заболеваемости. Через наглядную агитацию, консультации, беседы, практикумы знакомят с последними достижениями в области физического развития детей. Увлечь родителей, показать им, как интересно можно провести досуг в семье с пользой для ребенка, донести до них информацию об особенностях дошкольного возраста – одна из главных задач дошкольных учреждений.

Взаимоотношения дошкольных учреждений и семьи в вопросах сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения должны быть отношениями сотрудничества. Однако необходимо иметь в виду реальные

возможности сегодняшней семьи в реализации этих партнерских отношений и должна выполнять функции просвещения, консультирования, а при необходимости и воспитания семьи.

Среди основных направлений работы с семьей можно выделить следующие:

- изучение и анализ семей, условий воспитания и оздоровления;
- повышать культуру родителей в вопросах здоровья и ЗОЖ;
- работа с особыми категориями детей и их родителями;
- привлечение родителей в органы дошкольного самоуправления;
- проведение совместных с родителями акций и мероприятий.

Помощь родителей и их индивидуальный контроль над своим ребенком делает этот процесс весьма эффективным.

Таким образом, в процессе обучения движениям у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические чувства, формируется сознательное отношение к своей деятельности и в связи с этим целенаправленность, организованность. Все это во взаимосвязи дошкольных учреждений и родителей является осуществлением комплексного подхода к процессу обучения, который содействует формированию всесторонне развитой личности [32

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось на основе педагогического эксперимента, на базе МАДОУ детский сад № 1 «Страна Детства» г. Кировграда, в период сентября 2018 г. по март 2019 г., в три этапа.

На первом этапе (июнь-август 2018 г.) анализировалась специальная литература, изучались исследования специалистов по данному вопросу. Был изучен уровень состояния здоровья детей данных групп и их физической подготовленности.

На втором этапе (сентябрь 2018 г. – март 2019 г.), на основании полученных данных и учета режима работы ДОУ была разработана система физкультурно-оздоровительной работы в группе №2 МАДОУ детский сад № 1 «Страна Детства», на учебный период сентябрь 2018г. – март 2019г.

Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы на период учебного года сентябрь 2018 г. – март 2019 г. МАДОУ детский сад № 1 «Страна Детства» группа №2:





Физкультурные праздники

Октябрь: ДОУ №1 «Спорт – это сила и здоровье»

Ноябрь: со школьниками 1А класса школа №3 «Старты надежд»

Декабрь: Дом Спорта «Папа, мама, я – спортивная семья»

Январь: ДОУ №1 Стадион «День лыжника»

Февраль: со школьниками 1А класса школа №3 «Страна Спортландия»

Март: Плавательный бассейн «Чайка» «Праздник Нептуна»

Апрель: Дом Спорта «Сильные, смелые, ловкие»

Май: Стадион «Праздник спешит к друзьям»

Городские спортивные праздники

Ноябрь: Дом Спорта «Путь к Олимпу».

Январь: Дом Спорта «Вместе с папой, вместе с мамой с физкультурой дружу».

Март: «Спорт – красота и здоровье».

На третьем этапе (сентябрь 2018 г. – март 2019 г.) был непосредственно проведен эксперимент, в котором участвовали дети старшего дошкольного возраста 6-7 лет из МАДОУ детский сад № 1 «Страна Детства»: гр. №2 15 человек экспериментальная группа), МАДОУ детский сад № 1 «Страна Детства» гр. №1 – 15 человек (контрольная группа)

В контрольной группе № 1 МАДОУ детский сад № 1 «Страна Детства» организация процесса физического воспитания предусматривала проведение физкультурно-оздоровительной работы в соответствии с программой воспитания и обучения детей в детском саду «Детство».

В экспериментальной группе №2 МАДОУ детский сад № 1 «Страна Детства» помимо плана по физическому воспитанию, предусмотренному программой «Детство» была разработана физкультурно-оздоровительная работа, которая включала дополнительно проведение занятий фитбол-гимнастикой, степ-аэробикой, «Школа мяча», восточной гимнастикой, спортивными играми и один раз в неделю занятий по плаванию в городском

плавательном бассейне «Чайка» во второй половине дня. Так же было предусмотрено проведение разнообразных по тематике физкультурных праздников и Дней здоровья, туризма совместно с детьми и родителями.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент
5. Метод математической статистики.

1. Анализ научно-методической литературы

Анализ научно-методической литературы, проводился с целью изучения накопленного исследователями опыта по интересующей проблеме. При этом основное внимание уделялось изучению значения физкультурно-оздоровительной работы в жизни ребенка, состоянии здоровья дошкольника на данном этапе и средствам, формам и методам физкультурно-оздоровительной работы в режиме ДООУ.

2. Педагогическое тестирование

Тестирование проводилось в режиме дня, в условиях спортивного зала на физкультурном занятии. Перед проведением тестов была проведена разминка в течение 10 минут, в которую включались: обще-развивающие и дыхательные упражнения, перед детьми ставилась установка выполнять упражнения тестирования с максимально лучшим результатом.

Тесты проводились для определения уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет.

- Бег 30 м.

- Прыжок в длину с места.
- Бросок набивного мяча весом 1 кг., способом из-за головы, двумя руками, сидя спиной к линии.

Контроль за физической подготовленностью детей старшего дошкольного возраста проводился 2 раза в учебном году (сентябрь, март).

Результаты сравнивались на начало и конец учебного года.

Тест № 1 Бег 30 м

Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м. Ставится хорошо видимой с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб) чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «на старт, внимание», поднимается флажок и по команде «марш» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить еще две попытки. В протокол заносится результат лучший из трех попыток.

Тест № 2 Прыжок в длину с места

Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т.е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.

Тест № 3 Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками сидя спиной к линии

Ребенок сидит спиной к линии, начерченной на полу, так, чтобы спина по отношению к начерченной линии находилась перпендикулярно. Выполняется бросок из положения спина прямая, ноги разведены в стороны, набивной мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает два броска, фиксируется лучший вариант.

Оценка состояния здоровья детей

Одним из комплексных показателей здоровья ребенка является состояние его осанки и сводов стоп.

Было проведено исследование состояния сводов стоп методом графического определения наличия (или отсутствия) плоскостопия – плантографией.

Необходимо смочить стопу специальной краской, маслом или обычной водой, поставить на лист бумаги, обвести стопу по контуру, после чего убрать стопу с листа и обвести отпечаток внутреннего контура стопы. Полученный отпечаток и будет называться плантограммой.

После этого необходимо провести линию А, соединяющую центр пятки с III межпальцевым промежутком. В норме закрашенная (отпечатавшаяся) часть стопы должна находиться снаружи проведенной линии. Если отпечаток стопы заходит за линию А, значит имеется плоскостопие.

Также было проведено исследование по определению правильной осанки тела.

Методика определения искривлений поясничного отдела позвоночника: Определение лордозов

Ребенок становится спиной к стене, так чтобы к ней прикасались лопатки, ягодицы и пятки. В этом положении между стенкой и поясницей должно быть расстояние при нормальной осанке 2-2,5см, т.е. должна проходить плоская ладонь, если расстояние больше, то осанка нарушена.

Методика определений искривлений грудного отдела позвоночника: Определение кифозов

Мерной лентой определяют расстояние от концов ключицы с левой и правой стороны по спине, а затем измеряют это расстояние на груди. Если результаты примерно одинаковы, то осанка правильная и заболевание

отсутствует, если одно число больше другого, то произошло искривление позвоночника, возникает сутулость и развивается кифоз.

*Методика определений бокового искривления позвоночника:
Определение сколиозов*

Ребенок становится спиной, руки опущены вниз. Мерной лентой измеряется расстояние от нижних углов лопаток слева и справа до отростка седьмого позвонка в позвоночнике. Если расстояние от нижнего угла левой лопатки до отростка равно расстоянию от нижнего угла правой лопатки до отростка, то у ученика правильная осанка, если есть разница в результатах, то определяется боковой сколиоз. В норме расстояние от внутреннего края лопаток до позвоночника должно быть одинаково, уровни углов лопаток на одном уровне.

3. Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение представляет собой планомерный анализ состояния здоровья детей во взаимодействии с медицинским персоналом дошкольных учреждений с целью выявления улучшения динамики показателей заболеваемости, профилактики и лечения опорно-двигательного аппарата и оценку индивидуального метода организации физкультурно-оздоровительной работы. Этот метод проводился с целью:

- развитие у детей интереса к занятиям физической культуры;
- развитие самостоятельности, активности, творчества в выборе движений;
- формирование положительных эмоций.

4. Педагогический эксперимент

- Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности разработанного метода организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Эксперимент заключался в следующем, контрольная группа занималась по программе «Детство», а экспериментальная группа помимо программы «Детство» дополнительно использовала индивидуально разработанный перспективный план физкультурно-оздоровительной работы.

5. Метод математической статистики

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета статистических прикладных программ Excel.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Результаты сравнительного анализа физического развития и физической подготовленности детей

Анализируя экспериментальные данные физического развития (табл. 1) в группе №2 ДООУ №1(экспериментальная и контрольная) при сравнении показателей начала и конца учебного года, следует отметить, закономерное повышение показателей физического развития.

Таблица 1

Уровень физического развития детей в экспериментальной
и контрольной группах в % соотношении

Уровень физического развития	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Осень 2018	Весна 2019	Осень 2018	Весна 2019
Высокий уровень	54	74	34	60
Средний уровень	40	26	60	40
Низкий уровень	6	-	6	-

В контрольной группе показатели физического развития улучшились в конце учебного года, но при сравнении с экспериментальной, они значительно ниже.

Диагностика состояния здоровья и физического развития детей
экспериментальной группы (сентябрь 2018 г.)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	Физичес. развитие	Потол. в здор.
1.	Бороздкина Рита	117	22,4	средн.	
2.	Ефимов Андрей	127	28,7	в/средн.	плоск.
3.	ВьюхинаАриана	123	25,2	в/средн.	плоск.
4.	Кадников Витя	120	17,9	средн.	
5.	Гребенщикова Ульяна	115	20,8	средн.	н.о.
6.	Фирсова Диана	118	21,2	средн.	
7.	Культиков Данил	121	20,8	средн.	
8.	Фуфарова Даша	114	20,4	средн.	н.о.
9.	Кравчук Максим	125,1	24,1	в/средн.	
10.	Чулкин Максим	111	17,6	н/средн.	
11.	Юлдашев Али	108	116,3	н/средн.	плоск.
12.	Берсенов Арсений	119,5	21,3	средн.	
13.	Ким Лера	125	24,8	в/средн.	
14.	РакиповЯрик	123	20,5	средн.	плоск.
15.	Сидоров Антон	119	119,6	средн.	

Диагностика состояния здоровья и физического развития детей
экспериментальной группы(март 2019 г.)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	Физичес развит.	Потол. в здор.
1.	Бороздкина Рита	118	25,6	средн.	
2.	Ефимов Андрей	130	30,1	в/средн.	н.о.
3.	ВьюхинаАриана	125	27,6	в/средн.	
4.	Кадников Витя	122,5	18,7	средн.	
5.	Гребенщикова Ульяна	118	21,4	средн.	
6.	Фирсова Диана	119	22,7	средн.	
7.	Культиков Данил	125,5	21,9	в/средн.	
8.	Фуфарова Даша	116,5	21,5	средн.	
9.	Кравчук Максим	127,5	25,9	в/средн.	
10.	Чулкин Максим	113	18,1	н/средн.	
11.	Юлдашев Али	112	17,6	н/средн.	
12.	Берсенев Арсений	121	22,8	средн.	
13.	Ким Лера	127	26,1	в/средн.	
14.	РакиповЯрик	124	21,6	средн.	плоск.
15.	Сидоров Антон	124,5	22,4	в/средн.	

Диагностика состояния здоровья и физического развития детей контрольной группы(сентябрь 2018 г.)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	Физичес. развит.	Потол. в здор.
1.	Петелина Ксюша	116	20,5	средн.	плоск.
2.	Дерр Денис	113,5	18,6	средн.	
3.	Петруня Варя	114	20,4	средн.	плоск.
4.	Авхадеев Кирилл	120	22,4	средн.	
5.	Сафронова Геля	120	21,9	средн.	н.о.
6.	Паньшина Арина	118	22,0	средн.	н.о.
7.	Мартемьянов Никита	119	17,5	средн.	
8.	Кайсина Кира	124,5	25,9	в/средн.	
9.	Коробов Степа	110	17,4	н/средн.	плоск.
10.	Жуйков Савелий	109	16,0	н/средн.	
11.	Драчев Илья	126,5	24,9	в/средн.	
12.	Белокур Илья	133	32,9	средн.	
13.	Борисова Кира	118	27,1	средн.	
14.	Ковальский Сеня	119	20,2	средн.	
15.	Овсянников Ваня	122	22,0	средн.	

Диагностика состояния здоровья и физического развития детей контрольной группы(март 2019г.)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	Физичес. развитие	Потол. в здор.
1.	Петелина Ксюша	119	21,4	средн.	плоск.
2.	Дерр Денис	116	19,8	средн.	
3.	Петруня Варя	117,5	20,8	средн.	плоск.
4.	Авхадеев Кирилл	122,5	24,8	средн.	
5.	Сафронова Геля	113,5	23,9	в/средн.	
6.	Паньшина Арина	124	23,9	в/средн.	н.о.
7.	Мартемьянов Никита	121,5	18,6	средн.	
8.	Кайсина Кира	126,5	27,1	в/средн.	
9.	Коробов Степа	114,5	18,5	средн.	
10.	Жуйков Савелий	116,5	17,5	средн.	
11.	Драчев Илья	130	25,5	в/средн.	
12.	Белокур Илья	132	33,0	в/средн.	
13.	Борисова Кира	122,0	32,6	средн.	
14.	Ковальский Сеня	122	22,0	средн.	
15.	Овсянников Ваня	124,5	23,5	средн.	

Рассматривая динамику результатов уровня физической подготовленности в каждом тесте (рис. 1, рис. 2, рис. 3) в экспериментальной и контрольной группах было выявлено увеличение результатов по всем показателям.

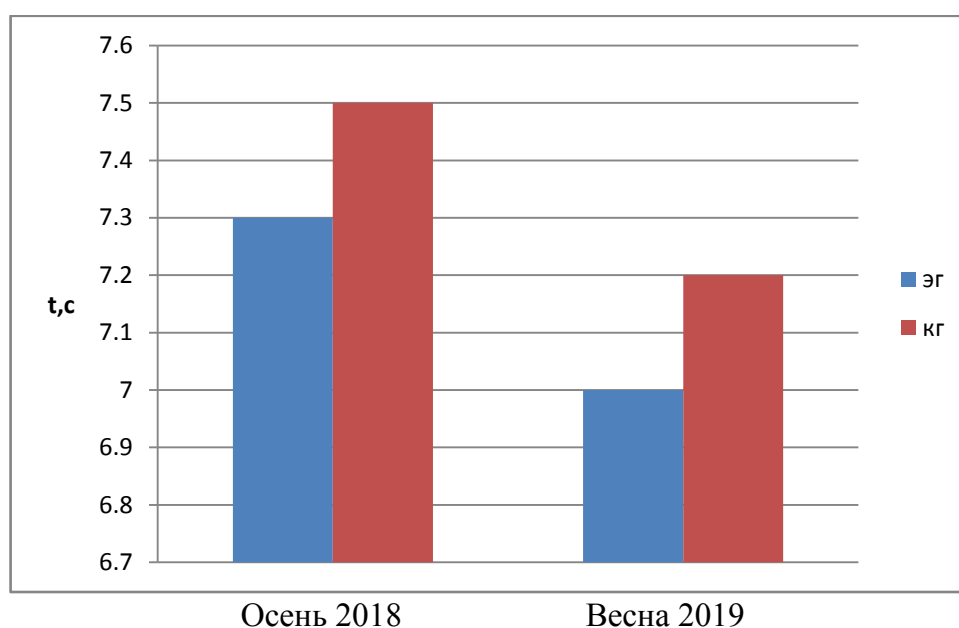


Рис. 1. Динамика показателей средних результатов в тесте «Бег 30м» в экспериментальной и контрольной группах.

В тесте «Бег 30 м» все дети посещающих ДООУ в контрольной и экспериментальной группах улучшили свои результаты. В экспериментальной группе прирост результатов (табл. 3, рис. 4) в среднем составил 4,1% , в контрольной группе 4%.

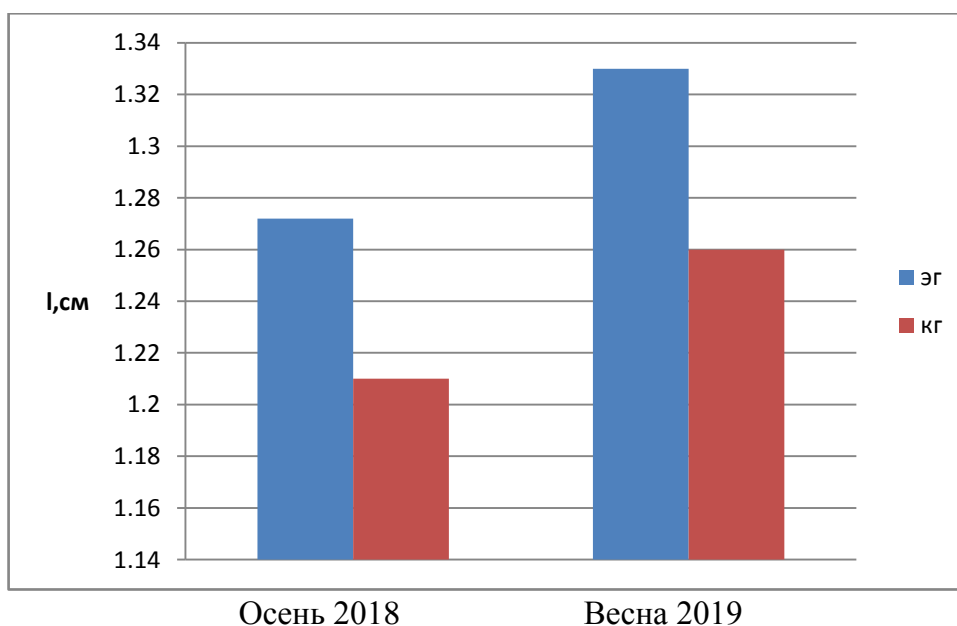


Рис. 2. Динамика показателей средних результатов в тесте «Прыжок в длину с места» в экспериментальной и контрольной группах.

В тесте «Прыжок в длину с места» также все дети улучшили свои результаты, однако прирост результатов в среднем в экспериментальной группе выше и составил 4,5% , а в контрольной группе 4,1%.

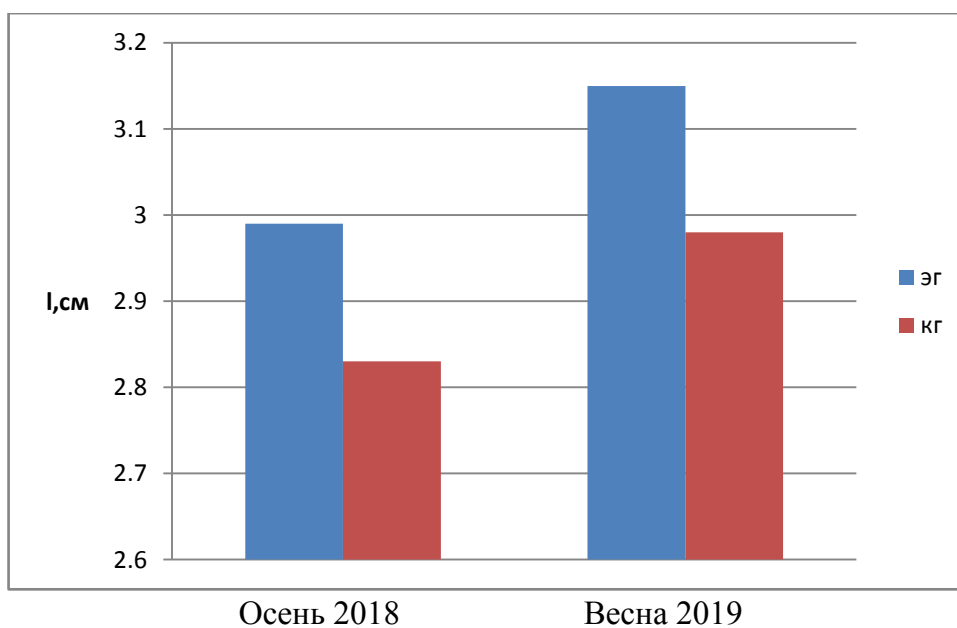


Рис. 3. Динамика показателей средних результатов в тесте «Метание набивного мяча» в экспериментальной и контрольной группах.

В тесте «Метание набивного мяча» в экспериментальной группе прирост результатов (табл. 3, рис. 3) в среднем составил 5,4%, а в контрольной группе 5,3%.

Оценивая экспериментальные данные физической подготовленности экспериментальной группы (табл. 2) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента наблюдается значительное повышение результатов по всем показателям.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности в группах сравнения ($M \pm m$)

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Осень 2018	Весна 2019	Осень 2018	Весна 2019
Бег 30м, с	7,3 \pm 0,1	6,9 \pm 0,1*	7,5 \pm 0,1	7,2 \pm 0,2
Прыжок в длину с места, см	127,2 \pm 2,3	133,2 \pm 2,6*	126,4 \pm 3,2	129,4 \pm 2,6
Метание набивного мяча, см	290 \pm 1,2	*320 \pm 2,1*	280 \pm 1,2	290 \pm 2,3

Звездочкой * справа – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно осени, * слева – между группами в конце эксперимента.

* – $p < 0,05$.

Оценивая полученные данные экспериментальной группы, было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей как внутри группы на начало и конец эксперимента в тесте «Бег 30 м», «Прыжок в длину с места», «Метание набивного мяча», так и между группами, но только в тесте «Метание набивного мяча».

Рассматривая полученные данные контрольной группы, так же было выявлено незначительное увеличение результатов по всем показателям.

Из эксперимента видно (табл. 3, рис. 4), что прирост показателей физической подготовленности в экспериментальной группе после применения методики составил: 4,1% в тесте «Бег 30м», 4,5% в тесте «Прыжок в длину с места», 5,4% в тесте «Метание набивного мяча».

Таблица 3

Изменения показателей физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах в % соотношении

Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Бег 30м, с	4,1	4
Прыжок в длину с места, см	4,5	3,2
Метание набивного мяча, см	5,4	5,3

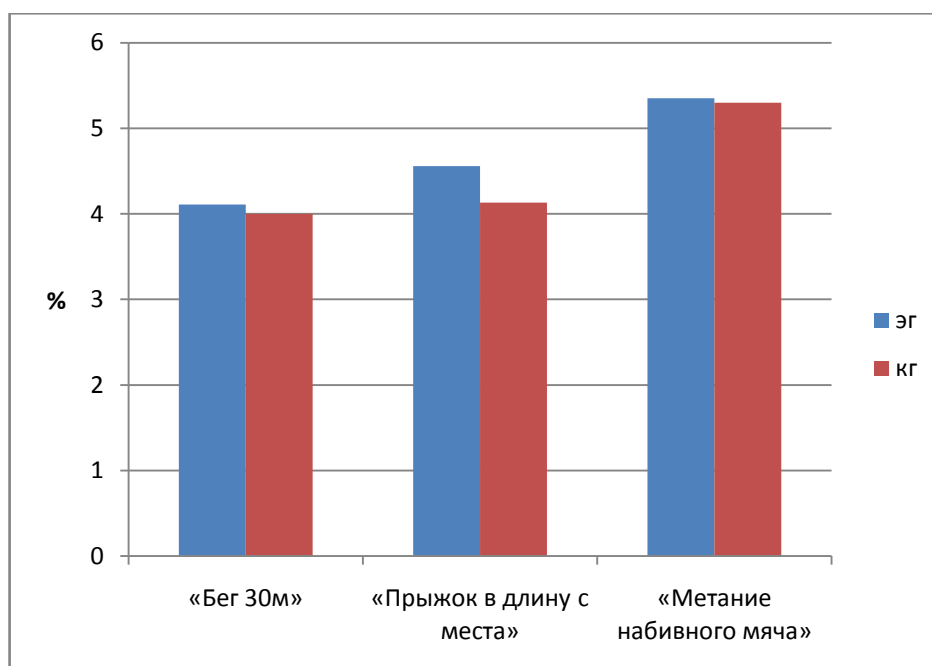


Рис. 4. Прирост показателей физической подготовленности в % соотношении в экспериментальной и контрольной группах.

В контрольной группе прирост составил: 4% в тесте «Бег 30м», 4,1% в тесте «Прыжок в длину с места», 5,3% в тесте «Метание набивного мяча».

Анализ показателей физической подготовленности у детей экспериментальной и контрольной групп выявил не значимые различия исследуемых параметров с преимуществом детей экспериментальной группы.

3.2. Результаты сравнительного анализа состояния здоровья детей

Проведенное исследование состояния здоровья детей и анализ медицинских карт на начало педагогического эксперимента показало (табл. 4, рис. 5), что в обеих группах есть дети, имеющие отклонения в опорно-двигательном аппарате. Так в группе экспериментальной, таких детей оказалось 6 человек (40%) из них 2 человек с нарушением осанки и 4 человека с плоскостопием, в группе контрольной – 5 человек (33%): 2 человек с нарушением осанки и 3 человека с плоскостопием.

Таблица 4

Изменения показателей отклонения в состоянии здоровья в экспериментальной и контрольной группах в % соотношении

Отклонения в состоянии здоровья	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Осень 2018	Весна 2019	Осень 2018	Весна 2019
Количество человек	40	13	33	20

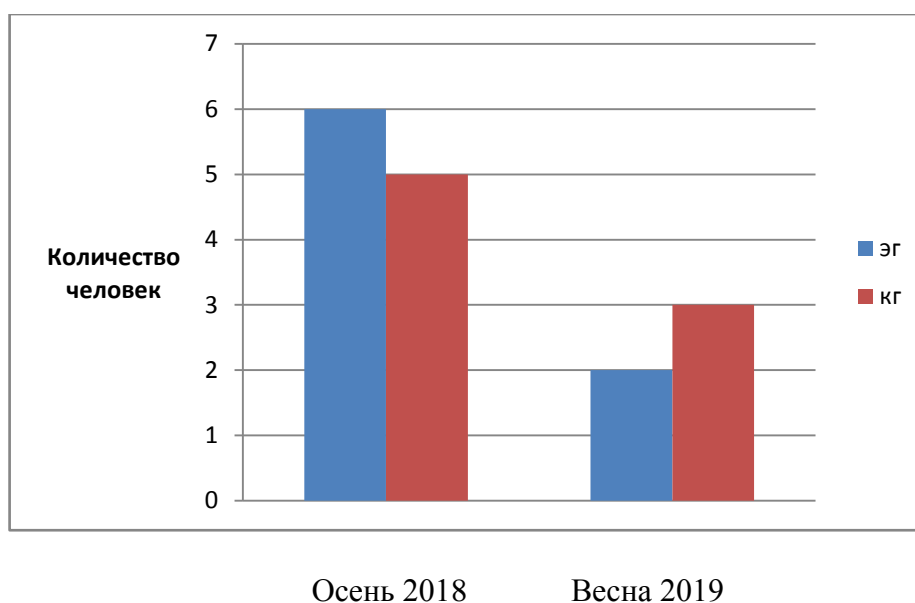


Рис. 5. Динамика показателей отклонения в состоянии здоровья в экспериментальной и контрольной группах.

Также было выявлено, что ведущими из числа заболеваний являются болезни респираторной системы. Пропущенных дней по заболеваемости (табл. 5) на 2017-2018 учебный год составило в экспериментальной группе – 42 дня(18%), в контрольной группе – 35 дней(15%).

Таблица 5

Количество пропущенных дней по заболеваемости в экспериментальной и контрольной группах в % соотношении

Заболеваемость детей	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	2017-2018 уч.г.	2018-2019 уч.г.	2017-2018 уч.г.	2018-2019 уч.г.
Количество дней	18(42 дня)	10(24 дня)	15(35 дней)	12(28 дней)

Диагностика заболеваемости детей в контрольной группе за период сентябрь
2018 г. – март 2019 г.

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Количество пропущенных дней по болезни
1.	Петелина Ксюша	
2.	Дерр Денис	4
3.	Петруня Варя	
4.	Авхадеев Кирилл	5
5.	Сафронова Геля	4
6.	Паньшина Арина	
7.	Мартемьянов Никита	
8.	Кайсина Кира	1
9.	Коробов Степа	
10.	Жуйков Савелий	3
11.	Драчев Илья	3
12.	Белокур Илья	
13.	Борисова Кира	4
14.	Ковальский Сеня	
15.	Овсянников Ваня	4
	Итого:	28 дней

Диагностика заболеваемости детей в экспериментальной группе за период
сентябрь 2018 г. – март 2019 г.

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Количество пропущенных дней по болезни
1.	Бороздкина Рита	
2.	Ефимов Андрей	
3.	ВьюхинаАриана	
4.	Кадников Витя	
5.	Гребенщикова Ульяна	4
6.	Фирсова Диана	8
7.	Культиков Данил	
8.	Фуфарова Даша	
9.	Кравчук Максим	
10.	Чулкин Максим	5
11.	Юлдашев Али	
12.	Берсенов Арсений	
13.	Ким Лера	
14.	РакиповЯрик	
15.	Сидоров Антон	7
	Итого:	24 дня

После проведенной физкультурно-оздоровительной работы за 9 месяцев, установлено, что в экспериментальной группе показатели улучшения состояния здоровья детей оказались намного выше (табл. 6), чем в контрольной группе. Так детей в экспериментальной группе с отклонением в состоянии здоровья оказалось – 2 человека (13%): 1 ребенок с нарушением осанки и 1 ребенок с плоскостопием, в контрольной группе – 3 человека (20%): 1 ребенок с нарушением осанки и 2 ребенка с плоскостопием.

Таблица 6

Изменения показателей отклонения в состоянии здоровья в экспериментальной и контрольной группах (количество человек)

Отклонения в состоянии здоровья	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Осень 2018	Весна 2019	Осень 2018	Весна 2019
Нарушение осанки	2	1	2	1
Плоскостопие	4	1	3	2

Улучшение состояния здоровья детей мы также наблюдаем по количеству пропущенных дней (заболеваемость) в период педагогического эксперимента (рис. 6): в экспериментальной группе данный показатель составил -24 дня, в контрольной группе - 28 дней, что на 4 дня больше. Также в сравнении с предыдущим годом в экспериментальной группе заболеваемость снизилась на 18%, а в контрольной группе лишь на 3%.

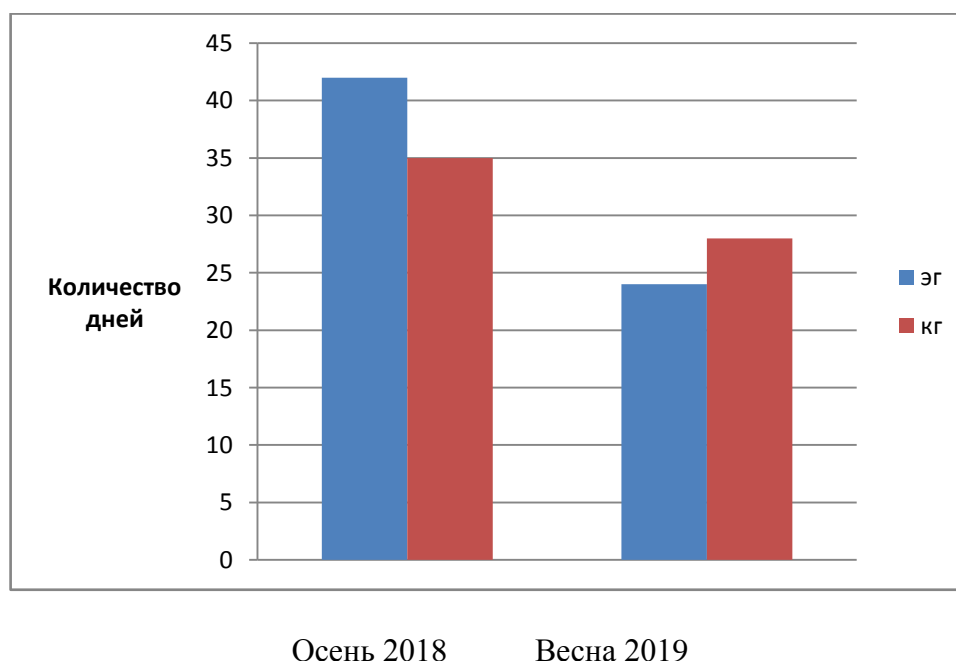


Рис. 6. Динамика показателей заболеваемости в экспериментальной и контрольной группах.

Таким образом, дополнительные средства и формы оздоровительной работы, которые мы использовали, эффективны и дают результат: способствуют снижению простудных заболеваний, профилактики и лечению нарушений опорно-двигательного аппарата детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье ребенка – самое ценное, что может быть у его родителей. Согласно современной государственной доктрине здоровье детей – это ценность и для нашей страны в целом. Но реальность такова, что с каждым годом здоровых детей становится все меньше. Одним из факторов, негативно влияющих на ситуацию, является то, что подавляющая часть родителей концентрируют свое внимание на лечебных процедурах, упуская из виду ценность профилактических мероприятий.

Вся система физического воспитания в дошкольном учреждении должна быть, прежде всего, ориентирована на развитие и совершенствование сердечнососудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Основным же средством этого развития являются движения.

Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

В связи с этими актуальными задачами в современных условиях перед дошкольными образовательными учреждениями является использование разнообразных форм, методов и приемов работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т.е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

- 1) Анализ научно-методической литературы выявил недостаток средств и форм физкультурно-оздоровительной работы используемых в программе воспитания и обучения детей в детском саду.

2) В данной физкультурно-оздоровительной работе были разработаны и использованы различные сценарии физкультурных занятий, спартакиад (направленные на развитие основных физических качеств детей дошкольного возраста), которые проводились в сюжетно-игровой форме под музыкальное сопровождение, сценарий спортивной олимпиады со всеми атрибутами (факелом, флагом, судьями), формы активного отдыха (физкультурный досуг), что является основными средствами оздоровительной физической культуры. Использованы разнообразные виды нетрадиционных гимнастик, закаливания. Создан физкультурно-оздоровительный уголок.

3) Доказана эффективность предложенной физкультурно-оздоровительной работы, которая была выявлена в достоверном увеличении по всем показателям физической подготовленности внутри группы, и между группами сравнения, но только в тесте «Метание набивного мяча». Прирост результатов в тестах «Бег 30 м» и «Прыжок в длину с места» в экспериментальной группе не много выше, чем в контрольной.

В экспериментальной группе значительно снизилась заболеваемость и количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Описанные выше формы оздоровительной физической культуры способствовали укреплению здоровья детей, существенному росту функциональных возможностей организма.

Была выявлена эффективность физкультурно-оздоровительной работы и в плане эмоционального настроения детей к занятиям физической культурой, повышения уровня активности в социальных контактах, сближения их с родителями и повышения квалификации родителей посредством физической культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская, В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении [Электронный ресурс] / <http://dob.1september.ru/2004/20/7.htm> В.Г.Алямовская.
2. Арагофская, Э. И. Физиология и физкультура [Текст] / Э. И. Арагофская, В. Д. Резанова. – М. : Просвещение, 2018. – 215 с.
3. Аракелян, О.Г. Ежедневные физические упражнения в старшей группе детского сада [Текст] / О. Г. Аракелян, Л. В. Карманова. – М. : Армянская ССР, 1999 – 145 с.
4. Безруких, М. М. Решение проблем охраны здоровья школьников в рамках региональных программ «Образование и здоровье» [Текст] / Под общ.ред. Е. М. Лапицкой. – М. : Мурманск, 2015. – 13 с.
5. Бланин, А. А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа. Автореферат диссертации на соискание учебной степени кандидата пед. наук. [Текст] / А. А. Бланин. – М. : МГАФК, 2000. – 13 с.
6. Бекина, С. И. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6 - 7 лет) [Текст] / С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина. – М. : Просвещение, 1984. – 288 с.
7. Вавилова, Е. Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать: Пособие для воспитателя детского сада [Текст] / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещении, 2016. – 174 с.
8. Веселая, З. А. Игра принимает всех [Текст] / З. А. Веселая. – М. : Минск, Полымя, 2012. – 58 с.
9. Вильчковский, Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье: [Текст] / Э. С. Вильчковский. – К. :Рад.шк., 2015. – 128 с.
10. Глазырина, Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений

[Текст] / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. :Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 176с.

11. Губерт, К. Д. Гимнастика и массаж в раннем возрасте: Пособие для воспитателя [Текст] / К. Д. Губерт, М. Г. Рысс. – М. : Просвещение, 2001. – 230 с.

12. Гуссмов, А. Х. Физкультурно-оздоровительная группа [Текст] / А. Х. Гуссмов. – М. : Физкультура и Спорт, 2013. – 190 с.

13. Горькова, Л. Г. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. Развитие креативности дошкольников [Текст] / Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова. – М. : ЗНАНИЯ, 2017.

14. Доман, Г. Как сделать ребенка физически совершенным [Текст] / Доман Г., Доман Д., Хаги Б. Пер. с англ. – М. : АСТ, Аквариум, 2000. – 333 с.

15. Доскин, В. А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры [Текст] / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. – М. : Просвещение, 2014. – 49 с.

16. Дошкольное образование в России: сб. нормативно-правовых док.и научно-метод. материалов [Текст] / М-во образования РФ. – М. : АСТ, 1997. – 336 с.

17. Дьяченко, О. М. Психическое развитие дошкольников [Текст] / О. М. Дьяченко, Т. В. Лаврентьева. – М. : Педагогика, 1984. – 128 с.

18. Екжанова, Е. А.Методика исследования готовности к школьному обучению: научно-методическое пособие [Текст] / Е. А. Екжанова, – М. :КАРО, 2017. – 80 с.

19. Ермак, А. А. Организация физкультурного досуга [Текст] / А. А. Ермак. – М. : Просвещение, 2007. – 130 с.

20. Запорожец А. В. Избранные психологические труды: основные проблемы онтогенеза психики [Текст] / А. В. Запорожец; под ред. В. В. Давыдова, В. П. Зинченко. – Т1 – М. : Педагогика, 1986. – 264 с.

21. Зайнетдинов, М. А. Теоретические основы дисциплины «Физическаякультура» (лекционный курс) [Текст] / М. А. Зайнетдинов и др.

– М. : УГНТУ, 2007. – 285 с.

22. Закон Российской Федерации "Об образовании" ст. 51 [Электронный ресурс]/ <http://www.dvgu.ru/umu/ZakRF/zakrf2.htm>

23. Иванов, С. М. Врачебный контроль и лечебная физкультура: Учебник для студентов мед.ин-тов [Текст] / С. М. Иванов. – М. : ИНФРА, 2003. – 125 с.

24. Изгаршева, В. М. Детский сад: Книга для заведующих [Текст] / В. М. Изгаршева, Т. П. Сафонова и др.; Под ред. Л. П. Тарасовой.- 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 1982. – 256 с.

25. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб.пособие для студентов вузов [Текст] / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М. :Владос, 2000. – 191 с.

26. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб.пособ. для студентов пед. ин-тов по спец. "Дошкольная педагогика и психология" [Текст] / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. - 2-е изд., испр. и доп. – М. : Просвещение, 2005. – 201 с.

27. Концепция дошкольного воспитания [Электронный ресурс]/ http://www.pedlib.ru/Books/1/0006/1_0006-1.shtml А. Г. Асмолов, Е. В. Бодрова, А. М. Виноградова, Р. А. Иванкова, И. А. Карпенко, Н. А. Короткова. А. П. Мишле, В. С. Мухина, Е. И. Негневицкая, А. Б. Николаева, В. М. Слуцкий, Р. Б. Стеркина, Л. П. Стрелкова, Н. Н. Терехова и другие.

28. Лайзане, С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет.сада [Текст] / С. Я. Лайзане. – М. : Просвещение, 1987. – 156 с.

29. Лескова, Г. П. Влияние физкультминутки на физическое состояние и умственную работоспособность детей [Текст] / Г. П.Лескова, Н. А. Ноткина. – М. : Физкультура и Спорт, 1983. – 120 с.

30. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры: Для детей дошкол. и мл.школ. возраста: Практ. пособие [Текст] / М. Ф. Литвинова. – М.

: АЙРИС-пресс: Айрис - Дидактика, 2003. – 187 с.

31. Мащенко, М. В. Физическая культура дошкольника [Текст] / М. В. Мащенко, В. А. Шишкина. – М. : Ураджай, 2014. – 156 с.

32. Минский, Е. М. Игры и развлечения в группе продленного дня: Пособие для учителя: Рек. М-вом просвещения РСФСР [Текст] / Е. М. Минский. - 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 1983. – 192 с.

33. Мушкова, Е. Л. Гимнастика с детьми до 7 лет [Текст] / Е. Л. Мушкова. – М. : Мед., 1974. – 76 с.

34. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду: Пособие для воспитателя детского сада [Текст] / Т. И. Осокина. – М. : Просвещение, 2004. – 170 с.

35. Осокина, Т. И. Игры и развлечения детей на воздухе [Текст] / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина. – 2-е изд., перераб. – М. : Чистые пруды, 2017. – 32 с.

36. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет: Пособие для воспитателей дет.сада [Текст] / Л. И. Пензулаева. – М. : Владос, 2002. – 112с.

37. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Э. Я. Степаненкова. - 2-е изд., испр. – М. : Издательский центр АCADEMIA, 2006. – 368 с.

38. Сухомлинский, В. А. Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну [Текст] / В. А. Сухомлинский. – К. : Рад.шк" 1985. – 557 с.

39. Сперанский, Г. Н. Закаливание ребенка раннего и дошкольного возраста [Текст] / Г. Н. Сперанский, Е. Д. Заблудовская. – М. : Просвещение, 2014. – 176 с.

40. Указ президента РФ о неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ (в ред. Указа Президента РФ от 07.11.1997 N 1175) [Электронный ресурс] / <http://infopravo.by.ru/fed1993/ch02/akt13372.shtm>

41. Фонарев, М. И. Развитие движений ребенка-дошкольника [Текст] / М. И. Фонарев. – М. : Просвещение. 2001. – 107 с.
42. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: пособие для воспитателя дет.сада [Текст] / В. Г. Фролов, Г.П.Юрко. – М. : Просвещение, 2011. – 192 с.
43. Федеральный закон о санитарно-эпидемиологическом благополучии населения (в ред. Федерального закона от 30.12.2001 N 196-ФЗ) [Электронный ресурс] / <http://ozpp.ru/zknd/sani/>
44. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. Пособие для студ. сред.пед. учеб. заведений [Текст] / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. В. Шишкина. - 4-е изд., испр. – М. : ACADEMIA, 2000. – 176 с.

Приложение 1

Диагностика физической подготовленности детей контрольной группы(сентябрь 2018 г.)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Бег 30 м (с)	Прыжки в длину с места (см)	Метание наб. мяча на расст. (см)	Уро- вень подго- товлен.
1.(д)	Петелина Ксюша	7,6	115	206	средн.
2.(м)	Дерр Денис	7,4	117	275	средн.
3.(д)	Петруня Варя	7,3	120	255	средн.
4.(м)	Авхадеев Кирилл	6,9	132	340	высок.
5.(д)	Сафронова Геля	7,4	118	280	средн.
6.(д)	Паньшина Арина	7,8	116	245	средн.
7.(м)	Мартемьянов Никита	6,8	130	380	высок.
8.(д)	Кайсина Кира	7,6	120	280	средн.
9.(м)	Коробов Степа	7,9	121	280	средн.
10.(м)	Жуйков Савелий	7	129	320	высок.
11.(м)	Драчев Илья	7,7	118	245	средн.
12.(м)	Белокур Илья	7,1	132	315	высок.
13.(д)	Борисова Кира	7,9	114	245	средн.
14.(м)	Ковальский Сеня	7	135	335	высок.
15.(м)	Овсянников Ваня	8,9	100	200	низк.

Приложение 2

Диагностика физической подготовленности детей контрольной группы (март 2019 г.)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Бег 30 м (с)	Прыжки в длину с места (см)	Метание наб. мяча на расст. (см)	Уро- вень подго- товлен.
1.(д)	Петелина Ксюша	7	128	300	высок.
2.(д)	Дерр Денис	6,9	127	290	высок.
3.(д)	Петруня Варя	7,3	122	250	средн.
4.(м)	Авхадеев Кирилл	6,8	133	360	высок.
5.(д)	Сафронова Геля	7,5	117	270	средн.
6.(д)	Паньшина Арина	7,8	119	250	средн.
7.(м)	Мартемьянов Никита	6,7	132	370	высок.
8.(м)	Кайсина Кира	7,5	123	260	средн.
9.(м)	Коробов Степа	7,1	129	310	высок.
10.(м)	Жуйков Савелий	6,9	133	340	высок.
11.(д)	Драчев Илья	7,5	119	265	средн.
12.(м)	Белокур Илья	7	135	325	высок.
13.(д)	Борисова Кира	7,1	128	310	высок.
14.(м)	Ковальский Сеня	6,9	136	340	высок.
15.(д)	Овсянников Ваня	7,8	112	230	средн.

Приложение 3

Диагностика физической подготовленности детей экспериментальной группы(сентябрь 2018 г.)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (м)	Метание набивного мяча вдоль (см)	Уровень подгото- вленности
1.(д)	Бороздкина Рита	7,4	1,25	275	средн.
2.(м)	Ефимов Андрей	7	1,36	340	высок.
3.(д)	ВьюхинаАриана	7,3	1,19	260	средн.
4.(м)	Кадников Витя	7,6	1,2	290	средн.
5.(д)	Гребенщикова Ульяна	6,8	1,3	330	высок.
6.(д)	Фирсова Диана	7	1,35	300	высок.
7.(м)	Культиков Данил	7,1	1,36	370	высок.
8.(д)	Фуфарова Даша	7,2	1,3	360	высок.
9.(м)	Кравчук Максим	7,6	1,15	280	средн.
10.(м)	Чулкин Максим	7,1	1,34	310	высок.
11.(м)	Юлдашев Али	7,8	1,18	260	средн.
12.(м)	Берсенов Арсений	7,1	1,38	335	высок.
13.(д)	Ким Лера	6,9	1,4	345	высок.
14.(м)	РакиповЯрик	7,5	1,22	240	средн.
15.(м)	Сидоров Антон	8,1	1,1	200	низк.

Приложение 4

Диагностика физической подготовленности детей экспериментальной группы (март 2019 г.)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Бег 30м (с)	Прыжок в длину с места (м)	Метание набивного мяча вдаль (см)	Уровень подготовленности
1.(д)	Бороздкина Рита	7	1,3	300	высок.
2.(м)	Ефимов Андрей	6,8	1,38	345	высок.
3.(д)	ВьюхинаАриана	7,3	1,25	270	средн.
4.(м)	Кадников Витя	7,1	1,3	320	высок.
5.(д)	Гребенщикова Ульяна	6,6	1,36	345	высок.
6.(д)	Фирсова Диана	6,8	1,4	330	высок.
7.(м)	Культиков Данил	6,9	1,42	380	высок.
8.(д)	Фуфарова Даша	6,7	1,35	370	высок.
9.(м)	Кравчук Максим	7,5	1,2	270	средн.
10.(м)	Чулкин Максим	7	1,36	300	высок.
11.(м)	Юлдашев Али	7,2	1,32	310	высок.
12.(м)	Берсенов Арсений	6,9	1,4	355	высок.
13.(д)	Ким Лера	6,7	1,44	340	высок.
14.(м)	РакиповЯрик	7,6	1,25	260	средн.
15.(м)	Сидоров Антон	7,5	1,2	230	средн.